

中秋过后的养生重点 为冬天打好基础

9月22日就是秋分了。秋分是养生的一个重要时期，这个时期做好养生，就能为冬天打好基础。

●中秋过后要防“秋燥”

从中医和节气的角度来看，中秋是气候转换的分界点。一过中秋，气温就逐渐转凉，万物也随之逐渐萧条，人体的新陈代谢渐缓，尤其老人、小孩、免疫力低的人，此时早晚温差大，蚊虫或各类细菌、病毒仍十分活跃，稍有不慎，即可致病邪入侵，故身体最需要保养。

秋季既有湿气，又有燥气，而湿气与燥气相转化的时间就是中秋时节。所以秋燥，是中秋之后的气。每年的中秋处于湿与燥交替转化的时候，人体既易受湿邪，又易受燥邪。而燥易伤肺，湿伤脾胃，所以此时，人们患病多为肺燥脾湿。

四川大学华西第四医院康复医学科主治医师唐奇表示，秋季应注意防“秋燥”。燥为秋季主气，这是自然界生息循环的规律。燥易伤肺，可见鼻干、咽干、口干、干咳等症状，根据寒热不同又可分为“温燥”和“凉燥”。

同时如果夏季津液耗散过多，秋季津液收敛不足，则会出现口舌干燥、饥不欲食、大便干结、手足心燥等“内燥”症状。

防“秋燥”，需养肺、补气、滋阴。一定要多喝水，同时吃一些滋阴润燥的食物，如梨、葡萄、银耳、百合等，老人可多吃一些米粥来益胃生津。

●中秋过后养生重点

1. 多吃滋阴润肺食物

秋季可以食用滋阴润肺的食物，比如冰糖雪梨、杏仁糯米粥、百合冬瓜汤等，同时可适量吃芝麻、蜂蜜、甘蔗、菠菜、白木耳、鸡肉、乳品等柔润食物。

2. 少吃辛辣寒凉食物

秋季养生要尽量减少食用辛辣刺激性食物，如辣椒、洋葱、韭菜、大蒜等。少食凉性食物，谨记“秋瓜坏肚”。

3. 建议吃根茎类蔬菜

中秋为易患泻痢之时，饮食不宜过于油腻生冷，生冷、油腻易伤脾胃，容易导致泻痢之症。建议多吃一些富含蛋白质和膳食纤维的根茎类蔬菜，比如土豆、红薯、莲藕、竹笋等食物。

4. 早上喝碗温热粥

《礼记·月令》中记载：仲秋之月养衰老，行糜粥饮食。中秋节后最应多喝粥和汤，蔬菜可以做成粥，这样不仅能补充纤维素、呵护肠胃、滋养津液，而且还利于排毒。早上可以喝玉竹粥、生地粥、花生粥、百合莲子银杏粥等。

5. 容易上火喝绿茶

秋季有人会有咽喉干燥、两眼红赤、鼻腔烘热、口干舌燥以及溃疡、流鼻血、牙痛、便秘等症状，即中医所说的“上火”。喜欢喝茶的人，可以多喝绿茶，有清火的功效。预防上火或者已经上火，都应该多喝水，以白开水为佳，也可以冲调蜂蜜水等饮用。

6. 穿衣不需要太厚

秋季昼夜温差逐渐变大，但要根据天气变化及时增添衣物，衣着不宜太多，否则会影响机体对气候转冷的适应能力，这就是人们常说的“春捂秋冻，不生杂病”。这里要特别注意，“秋冻”并不是单纯的“遇冷少穿衣”，而是当天气骤然变冷时，需要适当地增衣，以凉而不

寒为宜。

7. 保持早睡早起习惯

秋季应保持早睡早起的作息习惯，一般立秋过后以晚10点入睡，早晨6点起床为宜，既顺应阳气的收敛，又能舒展肺气。

8. 适宜多点户外活动

秋高气爽，适宜户外有氧运动，可根据自身情况适当运动，比如散步、爬山、慢跑、骑行、太极拳等，微汗即可，不可大汗，以加强心肺功能，提高身体免疫力，增强抗病能力。

9. 艾叶泡脚增强体质

睡前可以用艾叶泡脚，水温不宜过高，自觉微微出汗，水量高于脚踝上四横指即可。艾草具有温经通脉、散寒止痛功效，用其泡脚可促进血液循环，增强抵抗力，预防感冒等。但是体质非常虚弱的人不宜过频地用热水泡脚，也不应泡得流汗太多，微微出汗后记得补充水分。

10. 保持宽容平和心态

人体应从夏季疏泄外发的状态，调整到内敛平定的状态，保持一个宽容、平和的心态，避免“悲秋”情绪。调整好心态，注重收敛神气、宁神定志，做到内心宁静。秋季天高气爽，可适当参加一些郊游，散散步走走路，或登高望远，有助缓解悲忧的情绪。

(据《健康时报》)



延伸阅读

3个简单办法缓解秋咳

孙志佳

到换季、降温的时候，身边总有几个咳嗽不停的人。咳嗽本身不是病，它只是疾病的一个临床表现，可以清除呼吸道中的异物或分泌物。如果出现咳嗽咳痰的现象，不要着急立刻把咳嗽止住，针对咳嗽的原因进行治疗，在生活中也可以尝试以下几种方法。

1. 多喝温水

充足的液体有助减少咽喉的黏液，喝温热一点的水可以有效地舒缓咽喉，暂时缓解咳嗽。

除了热水，热汤、热茶、热饮也可能起到相似的效果。减少外界对呼吸道黏膜的刺激，从而起到减少咳嗽的功效。

2. 适当喝蜂蜜水或含服硬糖润喉

蜂蜜水可包裹咽喉处黏膜，起到减缓咳嗽频率的作用，也是大部分止咳糖浆有用的原因之一。

硬糖对咳嗽有缓解作用，但水果软糖、橡皮糖不建议用。这是因为硬糖在口腔中停留的时间更长，可以提供更持久的甜味刺激和黏液保护层。

3. 多食用滋阴润肺的食物

可以吃一些滋阴润肺的百合、银耳、芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、甘蔗，以及话梅、山楂等酸味食品。多喝水、多吃水果与绿叶蔬菜，少吃葱、姜、蒜、辣椒等辛辣食品，以免耗伤阴津，出现皮肤干燥、口唇干裂、口舌生疮、咳嗽、毛发脱落等“秋燥”现象。

中医推荐预防秋季感冒的 4个小窍门

陈晓旗

秋季是感冒高发期，不仅影响日常生活，还可能引发其他病症，给身体健康带来隐患。介绍五个预防秋季感冒的小窍门，能够增强体质，健康度过金秋时节。

1. 早睡敛阳早起舒肺

秋季阳气渐收，阴气渐长，应从夏季的“早睡晚起”调整到“早睡早起”，早睡可以顺应阳气收敛，帮助养阴；早起能使肺气舒展，防止收敛过度，肺脏功能强劲对于抵御外界病邪有益。

2. 晴天外出可防伤肺

中医讲“悲忧伤肺”，秋季情绪低落容易引起肺部疾患，要注意保持内心宁静，可以通过冥想、瑜伽、阅读等方式，或在天气晴朗时外出游玩，感受

独属于秋季的愉悦感，一扫心中阴霾。

3. 拍打大椎振奋阳气

颈部是大椎穴(第7颈椎棘突下凹陷中)所在部位，大椎穴隶属督脉，是阳经气血汇聚的地方，具有统率和督促阳经经气的作用。按摩、拍打此穴可以振奋阳气、抵御外邪，预防风寒湿邪进入体内，防治感冒及咳嗽。

4. 山楂乌梅收敛肺

中医认为，肺主收敛肃降，食用一些酸味食物能起到收敛、滋润的作用，帮助肺脏收敛，维持身体阴阳平衡，如山楂、乌梅、柠檬等。相对而言，辛主发散，食用过多辛辣食物会影响肺的收敛功能，注意避免。

秋季如何有效 预防和护理皮肤疾病

唐芊

随着秋风的渐起，天气也逐渐由热转凉，空气湿度下降，这不仅带来了舒适的凉爽，也悄然给人们的皮肤带来了挑战。秋季是皮肤病高发的季节之一，了解并预防秋季皮肤问题，对于保持皮肤健康至关重要。湖南省直中医医院皮肤科就带领大家学习如何科学预防和护理皮肤疾病。

1. 秋季皮肤病概述

秋季皮肤病多与气候变化、空气干燥及季节性过敏因素密切相关。此时，皮肤易失去水分，屏障功能减弱，容易出现干燥、脱屑、瘙痒、红肿甚至皮炎、湿疹等症状。因此，加强秋季皮肤保养，预防皮肤问题的发生，是每个季节转换时不可忽视的重要环节。

2. 干燥引起的症状

秋季皮肤干燥是最常见的皮肤问题之一，表现为皮肤紧绷、细纹增多，脱屑甚至皲裂。这不仅影响美观，还可能引发瘙痒和不适感。解决干燥问题，关键在于补充和锁住皮肤水分。

3. 季节性过敏预防

秋季是花粉、霉菌等过敏原的高发期，易引发过敏性鼻炎、皮炎等过敏性疾病。预防措施包括：减少户外活动，尤其是花粉浓度高的时段；外出时佩戴口罩和帽子，穿长袖衣物；保持家居环境清洁，定期清理空调滤网和地毯，减少尘螨滋生；避免食用易引发过敏的食物，如海鲜、坚果等。

4. 瘙痒与护理方法

瘙痒是秋季皮肤病常见的伴随症状，切忌过度搔抓，以免加重皮肤损伤。护理方法包括：使用温和的洗浴产品，避免使用过

热的水洗澡；洗澡后立即涂抹保湿乳液，锁住皮肤水分；瘙痒难耐时，可局部使用医生推荐的止痒药膏。

5. 湿疹与皮炎应对

湿疹和皮炎是秋季常见的皮肤病，表现为皮肤红肿、起疹、渗液、结痂等。应对措施包括：保持患处清洁干燥，避免摩擦和挤压；遵医嘱使用外用药物，如抗炎、抗过敏药膏；严重时需口服抗组胺药物或接受其他医疗治疗。

6. 紫外线防护建议

虽然秋季阳光不如夏季强烈，但紫外线依然存在，且秋季云层稀薄，紫外线穿透力更强。因此，仍需做好防晒措施，选择SPF值适中的防晒霜，并定时补涂；外出时佩戴宽边帽、太阳镜，穿长袖衣物。

7. 保湿产品选择

秋季应选择富含油脂和保湿因子的护肤品，如含有玻尿酸、甘油、天然植物油等成分的产品。建议选择无酒精、无香料、适合敏感肌肤使用的保湿产品，以减少对皮肤的刺激。

8. 饮食与健康建议

良好的饮食习惯也是保持皮肤健康的关键。秋季应多食用富含维生素A、C、E及Omega-3脂肪酸的食物，如胡萝卜、西兰花、猕猴桃、坚果和深海鱼等，这些食物有助于增强皮肤屏障功能，抵抗外界侵害。同时，保持充足的水分摄入，每天至少喝8杯水，从内而外滋养皮肤。

总之，秋季皮肤病虽常见，但通过科学合理的预防和护理措施，我们可以有效减少其发生。

痔疮患者秋季如何科学饮食

易顺

到了秋天，总是要面对秋燥，在肛肠科，最常见的就是秋季大便干燥的人，尤其痔疮患者，在秋天容易症状加重。秋季应遵循“清润兼利”的饮食原则，选择易于消化、润肠通便的食物。今天，湖南省直中医医院肛肠科专家就为痔疮患者提供几点秋季饮食的建议。

1. 多摄入含高纤维的食物

如糙米、玉米、薯类、青菜等，可促进肠道蠕动，有助于改善便秘的问题。

2. 适当增加水分的摄入

秋季干燥，保持充足的水分有助于润肠通便。

3. 适当摄入油脂类食物

如核桃、花生、松子等坚果和食用橄榄油，它们含有丰富的不饱和脂肪酸，有助软化大便，缓解痔疮患者的痛苦。

4. 食物种类丰富多样

不要单一饮食，食物多样化有利于身体摄入更全面的营养，多吃各类蔬菜，吃点萝卜、冬瓜、苦瓜等清热解毒的食物。

5. 忌辛辣和刺激性食物：如辣椒、酒、浓茶等刺激性的食物和饮品，会加重痔疮患者的症状。

6. 可用按摩来促进排便：这种方法可在晚上睡前或清晨起床前进行。身体仰卧，先将两手掌心摩擦至热，然后两手掌心在右腹下部顺时针方向围绕腹部旋转，共按摩30圈。

总结起来，痔疮患者在秋天的饮食可以以新鲜蔬菜为主，辅以适当的肉类、粗粮等，可以制作如绿豆汤、红豆粥等具有清热解毒效果的食物。另外，要遵循少食多餐的原则，不要一次性进食过多，以减少肠道的负担，合理的饮食搭配可以帮助痔疮患者更好地缓解病情。

若痔疮患者经常大便干燥，就会出现痔疮的急性发作，建议及时就医治疗，以获取专业的诊断和治疗建议。同时，保持良好的生活习惯和排便习惯也是预防痔疮的重要措施。

(据《健康时报》等)

公益广告

养护身心 安度秋日

——株洲市卫健委、株洲日报社 宣

设计/左骏